

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian mengenai hubungan komposisi massa otot dan massa lemak terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa aktif organisasi BEM FIKES UPN "Veteran" Jakarta periode 2025, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Profil komposisi tubuh sampel menunjukkan ketidakseimbangan berupa mayoritas memiliki massa otot dalam kategori *under* (rendah) massa lemak dalam kategori *over* (tinggi).
- b. Profil IMT menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki status *normal weight*.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara massa otot dengan IMT. Artinya, semakin tinggi massa otot seseorang, semakin tinggi pula nilai IMT-nya.
- d. Terdapat hubungan yang lebih kuat dan signifikan antara massa lemak dengan IMT. Hal ini menunjukkan bahwa massa lemak memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap variasi IMT dibandingkan massa otot.

Pengukuran IMT saja terbukti tidak cukup untuk menilai status kesehatan pada populasi mahasiswa aktif organisasi yang memiliki tuntutan ganda (akademik dan organisasi), sehingga diperlukan pemeriksaan lebih lanjut.

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Peneliti

Penelitian berikutnya diharapkan dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi IMT selain usia, jenis kelamin, massa otot, dan massa lemak. Disarankan untuk mencari referensi lebih lanjut mengenai faktor seperti seperti pola makan, kualitas tidur, dan tingkat stres untuk analisis yang lebih valid. Penelitian berikutnya juga dapat meneliti lebih lanjut akan pengaruh dari kekurangan massa otot dan kelebihan massa lemak terhadap IMT.

V.2.2. Bagi Populasi

Tingginya prevalensi ketidakseimbangan komposisi tubuh berupa massa otot rendah dan massa lemak tinggi ini perlu menjadi perhatian mengingat responden adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan yang seharusnya memiliki kesadaran tinggi mengenai pentingnya menjaga komposisi tubuh. Rutinkan kombinasi olahraga seperti *resistance training* dan kardio walau hanya sebentar, serta prioritaskan protein dalam makanan untuk mendukung pemeliharaan otot.

V.2.3. Bagi Masyarakat

Sebarkan informasi tentang pentingnya komposisi tubuh di luar IMT, terutama untuk generasi muda yang aktif secara sosial. Buatlah aktivitas gaya hidup sehat seperti senam/olahraga rutin dan diet seimbang di komunitas untuk mengurangi prevalensi masalah kesehatan berkelanjutan terkait massa otot dan lemak.

V.2.4. Bagi Instansi

Instansi diharapkan dapat mengintegrasikan program kesehatan seperti klinik pengukuran komposisi tubuh dengan tujuan pencegahan risiko kesehatan yang juga dapat bermanfaat bagi peneliti untuk penelitian selanjutnya.